

Δεντρολίβανο και θυμάρι για τον πόνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Εκτός

από νοστιμιά, αρωματικά βότανα όπως το δεντρολίβανο και το θυμάρι μπορούν να προσφέρουν και ανακούφιση από τον πόνο.

Τα αρωματικά βότανα που βάζουμε στα φαγητά και τα ψητά μας βρέθηκε ότι διαθέτουν συστατικά που ονομάζονται διτερπένια (που συναντώνται και σε διάφορα άλλα φυτά όπως για παράδειγμα τα μανιτάρια), που μειώνουν τη φλεγμονή, μπλοκάροντας ένζυμα που την ευνοούν, και ως εκ τούτου μπορούν να λειτουργήσουν ως φυσικά αναλγητικά.

Μάλιστα οι ειδικοί εξηγούν ότι τα εν λόγω ένζυμα, που προκαλούν τη φλεγμονή, εντοπίζονται σε ανθρώπους που υποφέρουν από καρκίνο και άλλες ασθένειες. Έτσι, οι Γερμανοί και Ιταλοί επιστήμονες που έκαναν την έρευνα για λογαριασμό του επιστημονικού περιοδικού *British Journal of Pharmacology*, συστήνουν να προσθέτουμε στα φαγητά μας τα δύο αυτά πολύ συνηθισμένα αρωματικά, το

θυμάρι και το δεντρολίβανο.

Περιέχουν συγκεκριμένα διτερπένια, καρνοσόλη και καρνοσολικό οξύ, που διαθέτουν αυτές τις αναλγητικές ιδιότητες. Το δεντρολίβανο μάλιστα είναι η δεύτερη φορά που συστήνεται με «συνταγή γιατρού» καθώς κάποιοι επιστήμονες βλέπουν σε αυτό το μυστικό της μακροζωίας των κατοίκων του Ιταλικού χωριού Accarioli, όπου υπάρχουν πολλοί αιωνόβιοι.

Άννα Δάλλα

Πηγή: vita.gr